

Dynamischer Kursplan für den Zeitraum 01.11.2021 bis 28.11.2021

MONTAG 7.30 - 22.00	DIENSTAG 6.30 - 22.00	MITTWOCH 6.30 - 22.00	DONNERSTAG 6.30 - 22.00	FREITAG 7.30 - 22.00	SAMSTAG 7.30 - 20.00	SONNTAG 7.30 - 20.00
			7.30 - 8.15 WAKE-UP YOGA			
9.00 - 9.45 RÜCKEN FITNESS	9.00 - 9.45 SANFTES EINSTEIGER- TRAINING	9.00 - 9.45 RÜCKEN FITNESS	9.00 - 10.00 PILATES	9.00 - 9.45 SANFTES EINSTEIGER- TRAINING	9.15 - 10.00 RÜCKEN FITNESS	9.00 - 9.45 RÜCKEN FITNESS
10.00 - 11.00 PILATES	10.15 - 11.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH	10.15 - 11.15 BOP WORKOUT MIT STEP	10.15 - 11.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH	9.15 - 10.15 BOX WORKOUT	9.30 - 10.30 YOGAFIT	10.00 - 11.00 PUMP TRAINING
11.30 - 12.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH	11.30 - 12.15 SH'BAM	10.00 - 11.00 YOGAFIT	11.30 - 12.30 FASZIEN TRAINING	10.30 - 11.15 GANZKÖRPERTRAINING	10.15 - 11.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH	10.15 - 11.00 GANZKÖRPERTRAINING
		11.15 - 12.30 AYURVEDA RÜCKENYOGA		11.30 - 12.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH	11.30 - 12.15 GANZKÖRPERTRAINING	11.15 - 12.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH
					12.45 - 13.45 BOP WORKOUT MIT STEP	11.30 - 12.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH
						12.45 - 13.30 SPECIAL D. MONATS SH'BAM
16.45 - 17.45 RÜCKEN FITNESS						12.45 - 13.45 YOGAFIT
17.45 - 18.45 BOX WORKOUT	16.45 - 17.45 YOGAFIT	17.00 - 18.00 BODYSTYLING & POWER BAUCH	17.00 - 18.00 PILATES	16.45 - 17.45 BOP WORKOUT MIT STEP		14.00 - 15.00 BODYSTYLING & POWER BAUCH
18.00 - 19.00 BODYSTYLING & POWER BAUCH	18.00 - 19.00 RÜCKEN FITNESS	18.30 - 19.15 GANZKÖRPERTRAINING	18.15 - 19.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH	18.15 - 19.15 PUMP TRAINING		
19.00 - 19.45 GANZKÖRPERTRAINING	18.15 - 19.15 PUMP TRAINING	18.30 - 19.15 SH'BAM	19.30 - 20.30 RÜCKEN FITNESS	18.15 - 19.15 ZUMBA		
19.15 - 20.15 FASZIEN TRAINING	19.15 - 20.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH	19.30 - 20.30 YOGAFIT		18.15 - 19.15 YOGAFIT		
				19.30 - 20.45 AYURVEDA RÜCKENYOGA		

- STUDIO 3
- GYMNASTIK-STUDIO
- DANCE-STUDIO

Zeit für mich.

Informationsservice
0234 - 588 570